



JUGO DE MANZANA-CEREZA, SIN AZÚCAR, EMBOTELLADO

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100894

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de manzana-cereza enlatado sin azúcar es 100% jugo sin colorantes artificiales, sabores artificiales, o azúcar añadida o endulzantes.
- El jugo de manzana-cereza contiene ácido ascórbico (vitamina C) agregado.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de manzana-cereza viene empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo que rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el jugo sobrante en un recipiente cerrado herméticamente y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El jugo de manzana-cereza se puede servir como una bebida refrigerada por su cuenta o se puede utilizar como una base para ponche.
- Mezcle ½ taza de jugo con ½ taza de agua con gas o agua mineral para hacer una bebida dulce con sabor a fruta.
- Mezcle el jugo de manzana-cereza con yogur, fruta y hielo para hacer un batido fácilmente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de manzana-cereza equivale a ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPyramid.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas.
- ½ taza de jugo de manzana-cereza proporciona el 50% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (4oz) de jugo de manzana-cereza, sin azúcar

Cantidad Por Porción

Calorías	60	Calorías de Grasa	0
			% de Valor Diario*
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	5mg		0%
Total de Carbohidratos	16g		
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcar	16g		
Proteína	0g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	50%
Calcio	1%	Hierro	0%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

AVENA DE MANZANA-CEREZA Y CANELA

RINDE PARA 2 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza agua
- ¼ taza jugo de manzana-cereza
- 1 manzana pequeña, pelada, sin el centro, y picada
- ⅔ taza avena tradicional
- 1 cucharadita canela molida
- 1 taza leche baja en grasa 1%

Preparación

1. Combine agua, jugo de manzana-cereza, y la manzana en una olla pequeña.
2. Póngalo a hervir a fuego alto; incorpore la avena y la canela.
3. Vuélvalo a hervir, reduzca el fuego a bajo y cocínelo hasta que espese, alrededor de 2 minutos.
4. Con una cuchara sirva la avena en 2 tazones. Vierta ½ taza de leche sobre cada porción.

Calorías	190	Colesterol	5mg	Azúcar	15g	Vitamina C	20mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	60mg	Proteína	9g	Calcio	170mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	35g	Vitamina A	70 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	4g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

SIDRA CALIENTE DE MANZANA-CEREZA

RINDE PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

- 8 tazas jugo de manzana-cereza
- ¼ taza azúcar
- ½ cucharaditas canela
- ½ naranja, en rodajas

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una olla mediana.
2. Póngalo a hervir, reduzca el fuego, y cocínelo de 5 a 10 minutos.
3. Retírelo del fuego. Sirva caliente.

Calorías	130	Colesterol	0mg	Azúcar	29g	Vitamina C	150mg
Calorías de Grasa	5	Sodio	10mg	Proteína	0g	Calcio	20mg
Grasa Total	1g	Total de Carbohidratos	32g	Vitamina A	0 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada del "The Michigan Apple Committee".